

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA**

## **EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV – VIII SZKOŁY**

### **PODSTAWOWEJ**

#### **1. Cele edukacji zdrowotnej**

Celem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie u uczniów wiedzy, umiejętności i postaw sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu oraz odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo.

Uczeń powinien:

- znać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- rozumieć znaczenie higieny, snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- znać zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia;
- rozpoznawać podstawowe emocje i znać sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozwijać umiejętność budowania prawidłowych relacji z innymi;
- znać zasady bezpieczeństwa i podstawy udzielania pierwszej pomocy;
- znać zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych;
- rozpoznawać zachowania sprzyjające uzależnieniom i znać sposoby szukania pomocy;
- znać podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- rozumieć wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- potrafić korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia.

#### **2. Wymagania edukacyjne**

##### ***Zdrowie fizyczne i higiena***

Uczeń:

- zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej;
- rozumie znaczenie higieny jamy ustnej;
- zna znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom i dbania o zdrowie.

##### ***Aktywność fizyczna i wypoczynek***

Uczeń:

- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- potrafi wskazać formy aktywności odpowiednie dla swojego wieku;
- zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu;
- potrafi zaplanować aktywny wypoczynek.

##### ***Odżywianie i nawodnienie***

Uczeń:

- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków i picia wody;
- potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiety produktu;
- potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek.

### ***Zdrowie psychiczne i emocjonalne***

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- rozumie znaczenie odpoczynku i relacji z bliskimi;
- wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacji trudnej;
- rozwija pozytywny i realistyczny obraz siebie.

### ***Relacje i zdrowie społeczne***

Uczeń:

- zna zasady komunikacji i współpracy;
- potrafi słuchać innych i wyrażać własne zdanie;
- zna pojęcie asertywności;
- rozumie znaczenie szacunku, empatii i tolerancji;
- zna sposoby rozwiązywania konfliktów;
- wie, jak reagować na przemoc i gdzie szukać pomocy.

### ***Dojrzewanie***

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania;
- rozumie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualne;
- potrafi odnosić się z szacunkiem do siebie i innych.

### ***Bezpieczeństwo, pierwsza pomoc i higiena cyfrowa***

Uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w domu, szkole i przestrzeni publicznej;
- zna numery alarmowe i wie, kiedy należy wezwać pomoc;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie znaczenie ochrony prywatności i higieny cyfrowej;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych.

### ***Profilaktyka uzależnień i zdrowie środowiskowe***

Uczeń:

- zna podstawowe informacje dotyczące szkodliwości substancji psychoaktywnych;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia;
- wie, gdzie można szukać pomocy;
- rozumie związek między stanem środowiska a zdrowiem człowieka;
- zna podstawowe sposoby dbania o środowisko.

### 3. Kryteria oceniania

#### Ocena celująca (6)

Uczeń w pełni opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w sytuacjach praktycznych, potrafi analizować problemy zdrowotne, uzasadnia swoje wybory, aktywnie uczestniczy w zajęciach i podejmuje inicjatywy prozdrowotne.

#### Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Samodzielnie wykonuje zadania, poprawnie stosuje wiedzę w praktyce, aktywnie uczestniczy w zajęciach i potrafi właściwie reagować w sytuacjach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem.

#### Ocena dobra (4)

Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności. Poprawnie wykonuje zadania, zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach, czasami korzystając z pomocy nauczyciela.

#### Ocena dostateczna (3)

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowia, higieny i bezpieczeństwa, wykonuje proste zadania, ale w sytuacjach problemowych wymaga pomocy nauczyciela.

#### Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszej nauki. Z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania, zna wybrane podstawowe zasady dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa oraz podejmuje próby uzupełniania braków.

#### Ocena niedostateczna (1)

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszej nauki, nie potrafi wykonać prostych zadań nawet z pomocą nauczyciela i nie podejmuje działań zmierzających do uzupełnienia braków.

### 4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Ocenianiu mogą podlegać:

- odpowiedzi ustne, quizy i krótkie sprawdziany;
- karty pracy i zadania problemowe;
- zadania praktyczne, w tym ćwiczenia z pierwszej pomocy;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje, plakaty i infografiki;
- praca w parach i grupach;
- aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
- samoocena i ocena koleżeńska.

### 5. Zasady oceniania

1. Ocenianie ma wspierać rozwój ucznia i motywować go do dbania o zdrowie.
2. Ocenie podlegają przede wszystkim wiedza, umiejętności i aktywność edukacyjna ucznia.
3. Nie ocenia się prywatnego życia ucznia, jego wyglądu, sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia, osobistych doświadczeń ani przekonań.
4. W przypadku tematów wrażliwych uczeń nie jest zobowiązany do ujawniania osobistych informacji. Zadania mogą być wykonywane na przykładach fikcyjnych lub hipotetycznych.
5. Wymagania są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami.
6. Szczegółowe zasady poprawy ocen oraz klasyfikowania określają statut szkoły i wewnętrzne zasady oceniania.
7. Przy ocenianiu pracy grupowej uwzględnia się indywidualny wkład ucznia oraz współpracę z zespołem.

## 6. Dostosowanie wymagań

W przypadku uczniów posiadających opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania edukacyjne dostosowuje się do ich indywidualnych potrzeb i możliwości. Dostosowanie może obejmować m.in. wydłużenie czasu pracy, uproszczenie poleceń, podział zadań na etapy, stosowanie materiałów wizualnych, dodatkowe wyjaśnienia oraz uwzględnienie indywidualnego tempa pracy.

## 7. Podsumowanie

Edukacja zdrowotna ma przede wszystkim rozwijać u ucznia umiejętność **świadomego, bezpiecznego i odpowiedzialnego dbania o własne zdrowie oraz zdrowie innych osób**. Ważne jest nie tylko opanowanie wiadomości, ale także umiejętność wykorzystania ich w codziennym życiu.